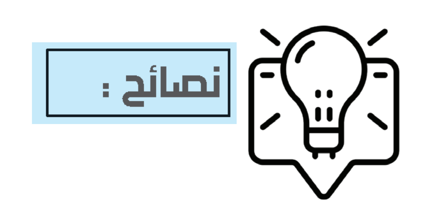


- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم كما هو مبين في الاستشارات الفصل الثامن .
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .



الأرز المفلفل

العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب أرز):

السعرات : 243 سعر حراري

البروتين : 9 غرام

النشويات : 45 غرام

الدهن : 3 غرام

مقدار الحصة الواحدة : ثلث كوب .

المقادير:

- 2 كوب ماء أو مرق الدجاج.
- 2 كوب أرز أبيض.
- ملعقة من زيت الذرة .
- استخدام اعشاب منكهة وبهارات بديل الملح.
- معلقة صغيرة فلفل اسود مطحون (او حسب الرغبة).

طريقة التحضير:

1. غسل الأرز جيدا ونقعه في ماء دافئ من 15 – 20 دقيقة ، ثم تصفيته من الماء.
2. وضع كمية الماء في قدر للطبخ ، مع كمية الزيت النباتي ،والفلفل الأسود أو مرق الدجاج بدل الماء والزيت النباتي حسب الرغبة .
3. ترك المكونات تغلي جيداً ومن ثم إضافة الأرز المصفى .
4. التأكّد من أنّ الماء او المرق غمر الأرز تماما .
5. ترك الأرز يغلي على نار عالية ثم يغطى القدر وتخفف النار.
6. ترك المكونات في القدر من 15 – 20 دقيقة إلى أن ينضج الأرز.
7. إبعاد القدر عن النار وترك الأرز من 5 – 10 دقائق.
8. البدء بتقليب المكونات بشوكة او ما شابه.

الأرز بالشعيرية



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب أرز):

السعرات : 243 سعر حراري

البروتين : 9 غرام

النشويات : 45 غرام

الدهن : 3 غرام

مقدار الحصة الواحدة : ثلث كوب .

المقادير:

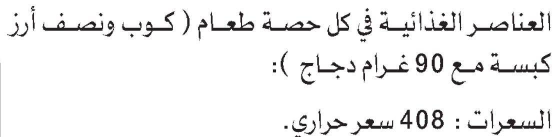
- كوبان من الأرز الأبيض .
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الذرة.
- نصف كوب من الشعيرية.
- بدل الملح استخدام اعشاب منكهة.
- ثلاثة أكواب من مرق الدجاج أو الماء.

طريقة التحضير :

1. غسل الأرز ونقعه في ماء دافئ من 15 – 20 دقيقة ، ثم تصفيته من الماء.
2. تسخين الزيت في قدر سميك القاعدة، على نار متوسطة.
3. إضافة الشعيرية والبدء بطبخها مع التحريك باستمرار إلى أن تصبح ذهبية اللون.
4. إزالة الزيت بعد استواء الشعيرية .
5. إضافة الأرز مع التحريك من 3 – 4 دقائق .
6. يتم إضافة المرق أو الماء حتى يغمر الأرز تماما .
7. تقليب المكونات جيداً.
8. ترك الأرز يغلي على نار عالية ثم يغطي القدر وتخفف النار.
9. ترك المكونات في القدر من 15 – 20 دقيقة إلى أن ينضج الأرز.
10. إبعاد القدر عن النار وترك الأرز من 5 – 10 دقائق.
11. البدء بتقليب المكونات بشوكة او ما شابه.

كبسة مع الدجاج





العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب ونصف أرز كبسة مع 90 غرام دجاج):

السعرات : 408 سعر حراري.

البروتين : 30 غرام.

النشويات : 45 غرام.

الدهن : 12 غرام.

مقدار الحصة الواحدة : نصف كوب من الأرز، 90 غرام دجاج (قطعة دجاج)

المقادير

- بصلة مقطعة جوانح
- حبتين بندورة مقطعة مكعبات صغيرة
- كوب أرز بسمتي
- ماء حسب الحاجة
- 2 جزر مبروش (بعد سلقه والتخلص من الماء)
- دجاجة متوسطة
- بدل الملح استخدام اعشاب منكهة والليمون
- ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود
- بهارات كبسة
- بهارات مشكلة وبهار تحمير لتحمير الدجاج
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- عود قرفة

طريقة التحضير

1. غسل الأرز ونقعه في ماء دافئ من 51 – 02 دقيقة ، ثم تصفيته من الماء.
2. وضع الدجاجة بعد تقطيعها مع ملعقة من الزيت النباتي والماء في قدرٍ كبير فوق نار متوسّطة الحرارة حتّى ينضج .
3. سلق البندورة والبصل والجزر الى حد الإستواء ثم التخلص من الماء ، ثم في مقلاة يتم وضع ملعقة من الزيت النباتي والبصل وتقليبه لعدة دقائق إلى أن يصبح ذهبي اللون ثم إضافة الجزر والبندورة .
4. إخراج الدجاج من المرق، إضافة قليل من البهارات المشكلة وبهار التحمير عليه ووضعه في صينية فرن، ثم وضعه في الفرن لمدة 51 دقيقة إلى أن يتحمر.
5. وضع 3 أكواب من مرقة الدجاج في قدرٍ كبير، ثمّ وضع القدر على نارٍ عالية حتّى تغلي المرقة، ثمّ إضافة الأرز، وخليط البصل والبندورة والجزر وبهارات الكبسة وتقليبها جيدا، تقلّيل الحرارة تحت القدر، وتغطية القدر وتركه على نار هادئة جدا إلى أن ينضج تماما .

الأوزي مع الدجاج



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب أرز مع 90 غرام دجاج)

السعرات : 327 سعر حراري

البروتين : 27 غرام

النشويات : 30 غرام

الدهن : 11 غرام

مقدار الحصة الواحدة : نصف كوب من الأرز ، 90 غرام دجاج (قطعة دجاج)

المقادير

- كوب أرز حبة طويلة
- 1 دجاجة ، مغسولة ومقطعة الى أربع قطع
- بصلة متوسطة ، مفرومة
- 2 جزر، مقطعة مكعبات (بعد سلقه والتخلص من الماء)
- 3 / 4 كوب ذرة (بعد سلقها والتخلص من الماء)
- 3 / 4 كوب بازيلاء (بعد سلقها والتخلص من الماء)
- 1 / 3 كوب زيت
- 1 / 4 ملعقة صغيره بهار مشكل
- 1 / 4 ملعقة صغيره كمون
- 1 / 4 ملعقة صغيره قرفة ناعمة
- 1 / 4 ملعقة صغيره زنجبيل
- 1 / 4 ملعقة صغيره جوزة الطيب حسب الرغبة
- 1 / 4 ملعقة صغيره بهارات ، أوزي
- ورقة غار
- بدل الملح استخدام اعشاب منكهة والليمون

طريقة التحضير

1. غسل الأرز جيداً ثم نقعه بماء فاترة لمدة نصف ساعة .
2. في قدر على النار، وضع القليل من الزيت وإضافة البصل إليه ويقلب ثم تضاف قطع الدجاج ، وورقة الغار ويقلبوا جيداً الى ان تجف ماء الدجاج .
3. غمر الدجاج بالماء وتركه على نار هادئة الى ان ينضج .
4. في قدر آخر يوضع كوبان من الماء ويضاف اليه الجزر، البازيلاء والذرة ويقلبوا جيداً ويتركوا على نار هادئة لينضجوا ثم تصفيتهم والتخلص من الماء .
5. إخراج الدجاج من المرق وتصفية المرق .
6. يصفى الأرز من الإناء ويتبل بالبهار، الفلفل الأسود ، الكمون ، القرفة ، جوزة الطيب وبهارات الأوزي والخضار ثم يخلط جيداً ويضاف الى ٣ كوب من المرق .
7. تحريك المكونات جيداً ثم يغطى القدر ويتركوا الى ان تغلي الماء ثم تخفف النار ويترك الارز الى ان ينضج .
8. وضع الدجاج في صينية الفرن ثم يضاف اليه القليل من الزيت وتدخل الصينية الى الفرن حتى يتحمر الدجاج .

مقلوبة زهر مع الدجاج



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب أرز مقلوبة مع 90 غرام دجاج)

السعرات : 318 سعر حراري

البروتين : 27 غرام

النشويات : 30 غرام

الدهن : 10 غرام

مقدار الحصة الواحدة : نصف كوب ، 90 غرام دجاج (قطعة دجاج)

المقادير

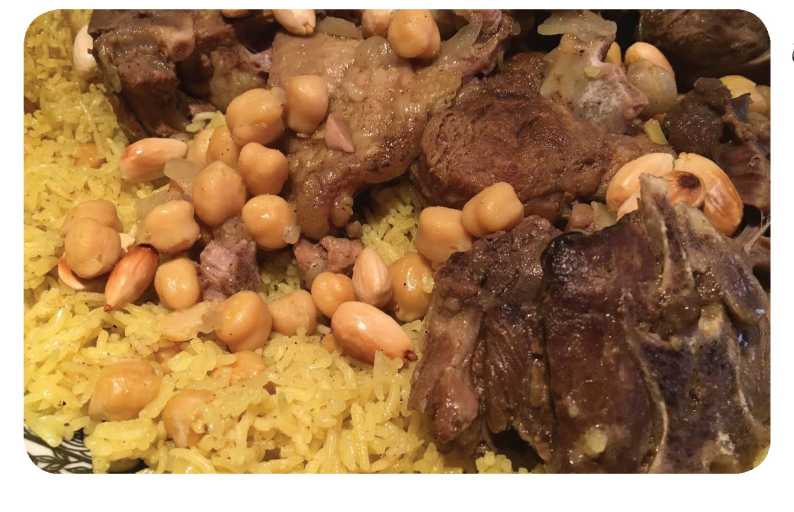
- كوبان من الأرز الأبيض .
- زيت الذرة للقلي.
- نصف زهرة (قرنبيط) متوسطة الحجم
- ماء حسب الحاجة
- بدل الملح استخدام اعشاب منكهة
- دجاجة متوسطة مقطعة إلى أربع قطع
- حبة بصل صغير الحجم مقطعة قطع صغيرة
- 4 حبات هيل
- ورق غار

طريقة التحضير

1. غسل الأرز ونقعه في ماء دافئ من 51 – 02 دقيقة .
2. وضع الدجاجة بعد تقطيعها مع ملعقة من زيت الذرة ، بديل الملح ، الهيل ، ورق الغار ، البصل المقطع والماء في قدرٍ كبير فوق نار متوسّطة الحرارة حتّى ينضج .
3. تقطيع القرنبيط الى قطع مناسبة ونقعها في ماء
1. سلق لقرنبيط المقطع في ماء حتى ينضح ثم التخلص من الماء بعدها.
1. تسخين الزيت في قدر سميك القاعدة، على نار متوسطة.
1. إضافة لقرنبيط المقطع والمسلوق إلى الزيت مع التحريك باستمرار إلى أن تصبح ذهبية اللون (يفضل الاستغناء عن هذه النقطة).
1. يصفى الأرز من الإناء .
1. وضع الدجاج بعد نضجه من المرق ثم إضافة لقرنبيط فوقه ثم الأرز
1. يتم إضافة مرق الدجاج إلى القدر حتى يغمر الأرز تماما .
1. ترك الأرز يغلي على نار عالية ثم يغطي القدر وتخفف النار.
1. ترك المكونات في القدر من 51 – 02 دقيقة إلى أن ينضج الأرز.
1. إبعاد القدر عن النار وترك الأرز من 5 – 01 دقائق.

ملاحظة : ينصح بعدم استبدال الزهر بالباذنجان لأن البوتاسيوم في الزهر اقل من الباذنجان .

قدرة باللحم



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب أرز قدرة مع 90 غرام لحم قليل الدسم)

السعرات : 381 سعر حراري

البروتين : 27 غرام

النشويات : 30 غرام

الدهن : 17 غرام

مقدار الحصة الواحدة : نصف كوب ، 90 غرام لحمة

المقادير

- 2 كوب من الأرز الأبيض.
- كيلو غرام من اللحم قليل الدسم .
- ربع كأس من الزيت النباتي .
- 2 لترمن الماء.
- بدل الملح استخدام اعشاب منكهة
- حبّتان من البصل المفرومة فرماً ناعماً.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الثوم المهروس.
- ورقتان من ورق الغار.
- مجموعة من البهارات وهي: نصف ملعقة صغيرة من الكمون، وملعقة صغيرة من الكركم، وملعقة صغير من حبوب الهال، وملعقة كبيرة من الهال المطحون، وفلفل أسود (حسب الرغبة).

طريقة التحضير

1. سكب نصف كمية الزيت النباتي في قدر، ووضعه على النار ليسخن.
2. إضافة البصل المفروم الناعم في القدر وتحريكه حتّى يذبل، ثمّ إضافة اللحم وتحريكه حتى يغلي الماء ثم ازالة الزفرة ، إضافة ورق الغار، وحب الهيل، وتحرّك المكوّنات جيداً حتّى يتغيّرلون اللحم.
3. سكب الماء في القدر، والفلفل الأسود، وتغطية القدر وتركه على النار حتّى يغلي ما فيه لمدّة ثلاثين دقيقة، أو إلى أن ينضج اللحم.
4. إزالة غطاء القدر، وإضافة بديل الملح مع التحريك.
5. إزالة اللحم من القدر، وترك المرق جانباً.
6. غسل الأرز بالماء جيداً وتصفيته، وإضافة له كل من الهال المطحون، وبديل الملح، والثوم، والفلفل الأسود، والكركم وخلطه جيداً.
7. تحضير طنجرة لطهي الأرز، ووضعها على النار، وسكب فيها الأرز.
8. تصفية مرق اللحم وأخذ منه 2 كوب مع كوب ماء وسكبه في القدر وتركه على النار العالية، حتّى يغلي المزيج، ثمّ إغلاق الطنجرة والتخفيف من درجة النار، ونتركه حتّى النضج.
9. فتح غطاء الطنجرة ، وضع فوقه قطع اللحم ، ثمَ غلقها من جديد.
10. بعد نضج الأرز سكبه في صحن التقديم وفوقه قطع اللحم.

ملاحظة: يفضل استبدال اللحم بالدجاج ، أيضا في حال تناول اللبن مع القدرة يجب أن لا يزيد عن نصف كوب طوال اليوم .

مجدرة الأرز بالعدس





العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب أرز مجدرة)

السعرات : 307 سعر حراري

البروتين : 16 غرام

النشويات : 45 غرام

الدهن : 7 غرام

مقدار الحصة الواحدة : ثلث كوب

المقادير

- نصف كوب عدس
- 2 كوب أرز أبيض
- 2 حبة بصل كبيرة (مقطعة جيداً)
- 2 كوب ماء
- 2 ملاعق كبيرة زيت نباتي
- بدل الملح استخدام اعشاب منكهة وكمون

طريقة التحضير

1. غسل الأرز و ونقعه مدة 30 دقيقة.
2. سلق شرائح البصل حتى الاستواء ثم التخلص من الماء .
3. في مقلاة على النار، يسخن 2 ملعقة زيت نباتي وتقلى شرائح البصل بعد سلقه حتى يصبح ذهبي اللون، ثم يصفّى ويوضع جانباً.
4. ينقّى العدس من الشوائب وينقع ليلة كاملة مع تغيير الماء كل ساعتين إلى ثلاث ساعات لتقليل كمية البوتاسيوم للحد الأدنى ، ثم يوضع في قدر مع الماء على النار وعندما يبدأ بالغليان يغطّى القدر، ويترك ليغلي على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، ثم يتم تصفية العدس (يمكن استبدال نقع العدس مدة ليلة كاملة بمضاعفة غلي العدس إلى 40 دقيقة) .
5. يصفى الأرز المنقوع، ويضاف إليه العدس ، وبديل الملح، والكمون وتقليبه جيدا ، يترك يغلي على نار قوية لحين رؤية الفقاعات يغطّى القدر، ويترك حتى ينضج على نار هادئة جدا لحين نضوج الأرز.
6. بعد النضوج يترك القدر حتى يرتاح مدة 15 دقيقة، ثمّ يزين بالبصل .

بامية وقطع الدجاج



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب بامية مع 30 غرام دجاج)

السعرات : 237 سعر حراري

البروتين : 11 غرام

النشويات : 10 غرام

الدهن : 17 غرام

مقدار الحصة الواحدة : نصف كوب ، 90 غرام دجاج

المقادير:

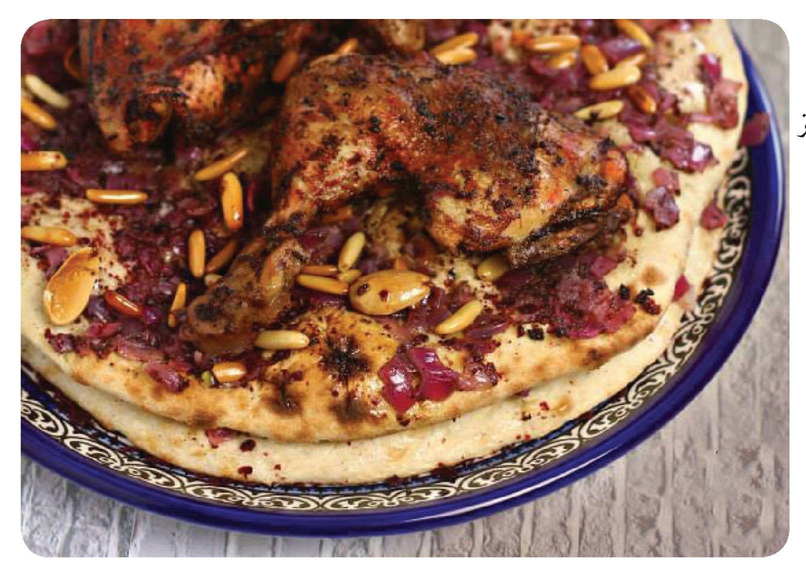
- نصف دجاجة
- نصف كيلو بامية
- حبة بصلة مفرومة
- فصوص ثوم
- حبة فلفل أخضر، حلو
- نصف حبة فلفل أخضر حار
- حبات بندورة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بدل الملح استخدام أعشاب منكهة .
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. تنظيف نصف الدجاج وتقطيعها قطع صغيرة.
2. سلق الباميا قبل الاستواء بقليل ، بعدها إزالة الماء ثم قليها في زيت ذرة.
3. في قدر على النار، قلي البصلة بزيت الزيتون ثم إضافة الثوم، الفلفل الأسود، الكمون، بديل الملح، وتحريك الخليط جيداً.
4. وضع الدجاج في القدر وتقليبه جيداً ليصبح لونه ذهبياً ويتشرب نكهة تتبيلة البصل والبهارات وإضافة كوب ماء ساخن وتركه على نار هادئة الى أن ينضج الدجاج.
5. سلق حبات البندورة قبل تقطيعها ثم ازالتها من الماء .
6. سلق الفلفل الحار والفلفل الحلو إلى حد الاستواء بعد تقطيعها ثم ازالتهم من الماء
7. تقطيع البندورة بعد سلقها ثم اضافتها وإضافة الفلفل الحلو والحار المقطع والمسلوق الى القدر الذي يحتوي على قطع الدجاج وتركه على نار هادئة حتى تنضج البندورة .
8. إضافة البامية إلى القدر وتركها على نار هادئة لمدة خمس دقائق إلى أن تصبح جاهزة للتقديم .

ملاحظة : الابتعاد عن صلصة البندورة لاحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .

مسخن



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (100 غرام خبز وبصل مع 90 غرام دجاج)

السعرات : 462 سعر حراري

البروتين : 30 غرام

النشويات : 45 غرام

الدهن : 18 غرام

مقدار الحصة الواحدة : 50 غرام خبز، 90 غرام دجاج

المقادير

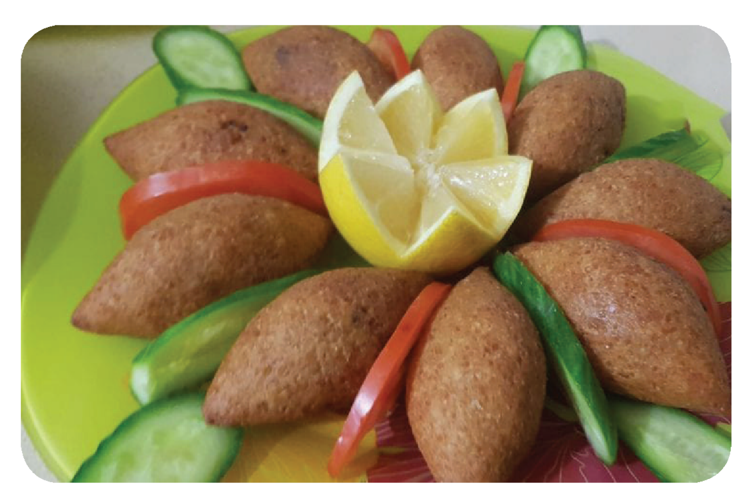
- دجاجة مُقطعة إلى ثماني قطع.
- أربع بصلات مُقطعة إلى أرباع.
- بهارات مشكلة.
- ربع كأس من السماق.
- نصف كأس من زيت الزيتون.
- ماء لسلق البصل .
- رشة من الفلفل الأسود.
- أربعة أرغفة من الخبز المرقوق أو خبز الطابون (من الطحين الابيض).

طريقة التحضير

1. تتبيل الدجاج بالبهارات، وتركه جانباً.
2. تسخين الماء وإضافة البصل إليه على نار هادئة لخمس دقائق .
3. تسخين نصف كمية الزيت على حرارة متوسطة، وقلي البصل بعد تصفيته من الماء فيها .
4. يتم إضافة نصف كمية السماق إلى البصل، والقليل من الفلفل الأسود، ويحرك البصل إلى أن يذبل.
5. تضاف قطع الدجاج، وتقلب على النار إلى أن يتغير لونها، ويضاف بديل الملح حسب الرغبة.
6. سكب المزيج في صينية، ثم يتم تغطيتها بورق القصدير، وإدخالها إلى الفرن، وتركها لمدة ساعة على حرارة متوسطة.
7. إخراج الصينية من الفرن، ووضع قطع الدجاج في وعاء جانباً.
8. غمس قطع الخبز بالمرق، ثم يتم توزيع البصل بالتساوي على الخبز، ويرش عليه قليلاً من السماق، وزيت الزيتون.
9. وضع الخبز في صينية، وإدخالها إلى الفرن، وتركها إلى أن يُصبح الخبز مُقرمشاً قليلاً.
10. إخراج الصينية من الفرن ، ثم وضع قطع الخبز الواحدة فوق الأخرى في طبق التقديم، ثم وضع قطع الدجاج على وجهها.

ملاحظة : استخدام الخبز الأبيض أفضل من الأسمر

كبّة البرغل (مشوية)



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (2 حبات من الكبة)

السعرات :274 سعر حراري

البروتين :7 غرام

النشويات : 30 غرام

الدهن : 14 غرام

مقدار الحصة الواحدة : حبة كبة (استخدام لحمة قليلة الدهون)

المقادير

- كوبان من البرغل
- بصلتان مفرومتان فرماً ناعما
- 500 غرام من اللّحمة المفرومة فرماً ناعماً.
- كمّون.
- فلفل أسود.
- زنجبيل.
- بهارات لحمة.
- بهارات مشكّلة وأعشاب بدل الملح .

طريقة التّحضير

1. نقع البرغل في الماء ليلة كاملة والتخلص من الماء كل ساعتين إلى 3 ساعات .
2. تصفية البرغل من الماء، وإضافة ثلثي كميّة اللّحمة إليه وملعقة صغيرة من الكمّون، وملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ونصف ملعقة صغيرة من البهارات المشكّلة، ونصف ملعقة من بهارات اللّحمة،.
3. بعد ذلك تخلط جميع المكوّنات مع بعضها البعض جيّداً حتى يتكوّن خليط متجانس من اللّحم والبرغل.
4. تشكّل عجينة الكبّة على شكل كرات، حسب الشّكل الذي يكون مرغوب به .

لتحضّير الحشوة:

1. يوضع البصل المفروم النّاعم في مقلاة على نارٍ هادئة ويترك إلى أن يتحمّر
2. ومن ثمّ يضاف إليه ثلث كميّة اللّحم، ونصف ملعقة من الزّنجبيل، ونصف ملعقة من الفلفل الأسود
3. بعد ذلك تخلط جميع المكوّنات مع بعضها البعض جيّداً، ويمكن دعكها باليد حتّى تصبح متماسكةً.
4. تصنع فجوةً في منتصف كرات الكبّة، ثم تملأ بالحشوة التي تم إعدادها في الخطوة السّابقة، وتغلق جيّداً وبرفق.
5. تكرر هذه العمليّة مع جميع الكرات.
6. توضع كرات الكبّة على الشواية، ثمّ تترك الكبّة إلى أن تتحمّر وتتلوّن باللّون الذّهبيّ.
7. وبعد ذلك يتم إخراجها ووضعها في طبق التّقديم.

ملاحظة : بما أن البرغل يحتوي على أملاح عالية يفضل استبداله بالأرز الأبيض أو تقليل كمية الكبة قدر الامكان

الكفتة بالخضار



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب من الكفتة بالخضار)

السعرات :170 سعر حراري

البروتين : 17 غرام

النشويات: 12 غرام

الدهن: 6 غرام

مقدار الحصة الواحدة : نصف كوب

المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم بشكل ناعم)لحم البقر أو الخروف قليل الدهن (
- رأسان من البصل المفروم
- رشة من الفلفل الأسود
- ملعقتان صغيرتان من البهارات المشكلة.
- حبتان من البندورة المقشرة والمقطعة لشرائح دائرية (سلقها والتخلص من الماء) .
- حبتان من الفلفل الحلو والبصل والجزر مقطع لشرائح دائرية (سلقها والتخلص من الماء) .
- ملعقتين كبيرة من صلصة البندورة المعدة في البيت.
- كوبان من الماء.
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .

طريقة التحضير

1. وضع اللحم المفروم مع البصل ، والتوابل في وعاء وخلطها جيدا.
2. تبليل اليدين بالقليل من الماء، وتشكيل اللحم كرات.
3. دهن صينيّة الخبزبزيت الزيتون، وترتيب أقراص اللحم فيها.
4. سلق الخضار بعد تقطيعها حتى الاستواء ثم التخلص من الماء ، بالإضافة الى البندورة سلقها قبل تقطيعها والتخلص من ماء السلق ثم تقطيعها الى دوائر.
5. توزيع شرائح البندورة ، والخضار فوق أقراص الكفتة.
6. تذويب صلصة البندورة المعدة في البيت في كميّة الماء، ثم سكبها في صينيّة الكفتة.
7. يمكن إضافة الفلفل الأسود .
8. إدخالها إلى فرن حرارته متوسطة، وتركها إلى أن تنضج.
9. سكبها في الطبق وتقديمها مع الخبز الأبيض.

ملاحظة : الصلصة تحضر يدويا عن طريق غلي البندورة وعصرها باستخدام الخلاط ، يمكن عمل هذه الوصفة باستخدام الطحينة بدل البندورة ، لكن ينصح بعدم تناول صلصة البندورة ، أيضا ينصح بتقليل كمية البطاطا قدر الإمكان لاحتوائها على كمية عالية من البوتاسيوم. أيضا جرت العادة بطيخ الكفتة مع البطاطا ، لكن لاحتواء البطاطا على نسبة عالية من البوتاسيوم يفضل عدم اضافتها .

فاصوليا خضراء مع الدجاج



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب مع 60 غرام دجاج مقطع)

السعرات :146 سعر حراري

البروتين : 9 غرام

النشويات: 5 غرام

الدهن: 10 غرام

مقدار الحصة الواحدة : كوب ، 90 غرام لحمة قليلة الدسم (ممكن استبدال اللحمة بالدجاج)

المقادير

- 500 غرام من الفاصولياء الخضراء (سلقها والتخلص من الماء).
- 300 غرام من مكعبات أو شقف الدجاج.
- خمس فصوص من الثوم.
- خمس ملاعق كبيرة من معحون الطماطم المصنوع يدويا .
- رشّة من بديل الملح.
- رشّة من الفلفل الأسود.

طريقة التحضير

1. قطع الفاصولياء إلى قطع طويلة بطول سانتيمترين ثمّ سلقها جيدا والتخلص من الماء بعدها .
2. سلق الدجاج والعظم مع المكعبات حتى ينضج نصف نضج مع مراعاه إزاله الرغوة التي تخرج من اللحم.
3. إضافة الفاصولياء إلى اللحم وترك المزيج يغلي بهدوء لمدّة عشر دقائق.
4. إضافة معجون الطماطم ، والثوم، والملح، والفلفل الأسود.
5. ترك الفاصوليا على نار هادئة حتى تنضج المكوّنات تماماً.

ملاحظة : يفضل استبدال قطع اللحم بالدجاج (وعدم تناول الصلصة او ماء الطماطم لاحتواه على البوتاسيوم بكمية كبيرة).

محشي الباذنجان



العناصر الغذائية للوجبة الغذائية (3 حبات باذنجان متوسطة)

الطاقة : 426 سعر حراري

البروتين :25 غرام

الكربوهيدرات : 50 غرام

الدهون : 14 غرام

مقدار الحصة الواحدة : حبة واحدة متوسطة الحجم

المقادير :

- باذنجان صغير الحجم وطويل كيلوغرام
- لحم مفروم 300 غرام قليل الدسم
- زيت نباتي 3 ملاعق
- بهارات مشكلة وثومة مطحونة وزنجبيل مطحون
- أرز أبيض كوب ونصف
- صلصة طماطم معدة في البيت

طريقة التحضير

1. حفر الباذنجان , ونقعه بالماء لمدة ساعات مع تجديد الماء كل فترة
2. تحمية الزيت نباتي في قدر على النار ثم إضافة اللحم المفروم ثم تحريكه لـ10 دقائق حتى ينضج .
3. إضافة مجموعة البهارات وتقليبه لمدة دقيقتين . نقع الأرز بالماء لمدة ساعة , و بعدها غسله جيدا
4. تحضير الحشوة : وضع الأرز واللحمة والبهارات والثومة والزنجبيل في وعاء , حشي حبّات الباذنجان بالكامل .
5. في قدر، وضع حبّات الباذنجان على نار متوسطة
6. سكب فوقها الماء وصلصة الطماطم المعدة في البيت بدون إضافة ملح (غلي حبات الطماطم قبل عصرها) حتى تغمرها بالكامل .
7. عندما يغلي المزيج ، تخفيف النار وتركها تقريباً حوالي الساعة حتى تنضج حبّات الباذنجان المحشوّة .

ملاحظة : الابتعاد عن تناول شوربة المحشي

محشي الكوسا



العناصر الغذائية للوجبة الغذائية (3 حبات كوسا متوسطة)

الطاقة : 426 سعر حراري

البروتين :25 غرام

الكربوهيدرات : 50 غرام

الدهون :- 14 غرام

مقدار الحصة الواحدة : حبة واحدة متوسطة الحجم

المقادير :

- كيلو من الكوسا بالحجم المتوسط.
- مئتا غرام من لحم المفروم ناعم قليل الدسم .
- كوبان من الأرز الأبيض قصير الحبة، والمنقوع في الماء لمدة ربع ساعة.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- لتر من الماء أو أكثر -حسب الحاجة-.
- صلصة الطماطم المعدة في البيت بدون اضافة ملح (غلي حبات الطماطم قبل عصرها).
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

طريقة التحضير

1. غسل حبات الكوسا جيدا وبعدها حفر الكوسا وتنظيفها جيدا ،
2. سلق الكوسا قبل حشيها بالأرز 5 دقائق . تصفية الارز من الماء وغسله مرة اخرى
3. إضافة البهارات المشكلة الى الارز وإضافة كمية اللحم المفروم، مع الزيت ،
4. ترك الأرز جانباً لمدة ربع ساعة حتى تتمازج النكهات مع بعضها البعض.
5. حشي حبات الكوسا ، وترتيب حبات الكوسا المحشوّة في قدر مناسب على النار،
6. ويسكب فوقها كمية الماء المغلي. عندما يغلي الماء، يضاف إليه كمية من صلصة الطماطم،
7. يترك المزيج على النار الهادئة لمدة ثلث ساعة.

ملاحظة : الابتعاد عن تناول شوربة المحشي

محشي الملفوف الأبيض



العناصر الغذائية للوجبة الغذائية (12 حبة متوسطة الحجم)

الطاقة : 355 سعر حراري

البروتين :11 غرام

الكربوهيدرات : 50 غرام

الدهون : 13 غرام

مقدار الحصة الواحدة : 6 حبات متوسطة الحجم

المقادير :

- كيلوغرامان من الملفوف
- كوب من الأرز الابيض.
- مرقة دجاج.
- فص من الثوم المهروس.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة وكركم وزنجبيل.
- نصف ملعقة كمون.
- زيت ذرة لخليط الأرز
- عصير الليمون الحامض حسب الرغبة.

طريقة التحضير

1. فصل أوراق الملفوف عن الجذر، على أن تكون الورقة كبيرة وغير ممزّقة.
2. وضع قدراً عميقاً مليئاً بالماء على النار، ثم تركه يغلي على نار عالية.
3. وضع أوراق الملفوف في قدر الماء المغلي، ثم تركها لمدة ثلاث دقائق حتى تُسلق جيداً.
4. إخراج أوراق الملفوف من الماء المغلي، ثم وضعها جانباً حتى تبرد.
5. إزالة الأضلاع الصلبة من أوراق الملفوف.
6. نقع الأرز بماء دافئ مدة ثلث ساعة، ثم تصفيته من الماء.
7. خلط الأرز المنقوع جيدا مع البهارات المشكلة والكمون والكركم والزنجبيل وفص الثوم المهروس او ثوم مطحون وزيت الذرة.
8. وضع مقدار ملعقةٍ كبيرةٍ من الأرز المبهر في كل ورقة من الملفوف، على أن يتم وضعها في أول الورقة، ثمّ برم الورقة من أولها لآخرها، حتى تُغلق بشكلٍ كامل، وتتغطّى الحشوة من جميع الجوانب.
9. ترتيب ورق الملفوف في القدر، ثم وضع عليه مرق الدجاج ثم تغطيته بغطاة ثقيلة؛ حتى لا يتحرك وتندثر الحشوة منه.
10. رفع قدر الملفوف على نار عالية حتى يغلي المرق عليه، ثم تخفيف درجة الحرارة تحته وتركه حتى ينضج على نار هادئة.
11. ممكن اضافة الليمون عليه قبل أو بعد الاستواء حسب الرغبة.

الدجاج المحشي بالأرز المبهر بالتوابل



العناصر الغذائية للوجبة الغذائية (90 صدر دجاج وكوب ارز وصحن سلطة)

الطاقة : 415 سعر حراري

البروتين :34 غرام

الكربوهيدرات : 45 غرام

الدهون :11 غرام

مقدار الحصة الواحدة : ثلث كوب أرز ، 90 غرام دجاج

المقادير

- الدجاج : دجاجة (بحجم متوسط ، منظفة من الداخل والخارج جيداً)
- أرز أبيض : كوبان (منقوع ومغسول ومصفى)
- الماء : 4 اكواب (أو مرق دجاج)
- لحم مفروم : ربع كيلو قليل الدسم
- هيل : ملعقة صغيرة (حبّ) ، فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة (مطحون)
- القرفة : ملعقة صغيرة (مطحونة) ، بهارات مشكلة : ملعقة صغيرة
- الليمون الحامض حبتان
- الزيت النباتي : ملعقة كبيرة
- زيت الزيتون : ملعقتان كبيرتان

طريقة التحضير

1. في قدر على النار وضع اللحم المفروم مع القليل من الزيت النباتي وتحريكه حتى الاستواء ، ثم إضافة الأرز مع كمية الماء الساخن ، ثم تبهير الأرز بالفلفل الأسود وترك الأرز حتى يستوي.
2. . بعد نضوج الأرز ، أخذ كمية من الأرز المفلفل المبهر وحشي الدجاجة.
3. حين الانتهاء من حشي الدجاجة ، وضع الدجاجة بصينية الفرن، ثم رش كمية من ملح الليمون ووضع حبات الهيل ، والبهارات المشكلة ، والقرفة والفلفل الأسود وزيت الزيتون وتحريكها مع الدجاج لتتوزع البهارات مع الزيت على كامل الدجاجة. ثم وضع كمية من الماء (الغير ساخن) في صينية الفرن. وتغليف الصينية بورق الألمنيوم.
4. إدخال الدجاجة للفرن المحمى مسبقاً لمدة ساعة ونصف تقريباً أو حتى النضوج.

ملاحظة : يمكن تقديم صلصة الملفوف الأحمر المصنعة في البيت مع الليمون بدون المايونيز.

الدجاج المحشي بالخضار



العناصر الغذائية للوجبة الغذائية (90 صدر دجاج مع حوالي كوب خضار)

الطاقة : 212 سعر حراري

البروتين :25 غرام

الكربوهيدرات : 10 غرام

الدهون :8 غرام

المقادير

- دجاجة كاملة.
- حبّة من الفلفل الحلو.
- حبّتان من الجزر
- فلفل أسود ، حسْب الرغبة.
- كاتشب

مكوّنات التتبيلة:

حبّة من البصل الأبيض . كوب من اللبن الزبادي. بهار دجاج ، حسب الرغبة. حبّة من البندورة الحمراء ، القليل من بودرة البصل. ملعقتان كبيرة من عصير اللّيمون.

طريقة التحضير

1. غسل الدجاجة بالماء جيّدا ،ثم يتم صنعُ فيها عدّة ثقوب
2. فرم البندورة ، والبصل فرماً ناعماً، وخلط كافة مكوّنات التتبيلة معاً
3. سكب التتبيلة على الدجاجة من الخارج ومن الداخل ، وتركُها منقوعة بالتتبيلة لمدّة أربع ساعات على الأقلّ.
4. تقطيع الفلفل الحلو إلى مكعّبات ، والجزر إلى دوائر، وتسلق لمدة 10 دقائق ثم التخلص من الماء
5. رش عليهم الفلفل الأسود ، والبهارات والليمون الحامض
6. حشي الدجاجة بمزيج الخضار ، ثمّ دهن الدجاجة بالزيت ، ولفُّها بقطعة من القصدير أو بكيس دجاج حراريّ
7. وضع الصينيّة داخل الفرن ، وبعد النضج يتم فتح ورقة القصدير ، ودهنها بكميّة قليلة من الكاتشب ،. ترجيع الدجاجة إلى الشواية في الرفّ الأسفل حتّى تصلَ إلى الاحمرار المطلوب.

ملاحظة : تقليل كمية البطاطا والبندورة إلى حد كبير.

معكرونة بالدجاج



العناصر الغذائية في كل حصة طعام (كوب ونصف كامل و30 غم صدر دجاج مقطع)

السعرات : 280 سعر حراري

البروتين : 13 غرام

النشويات : 30 غرام

الدهون : 12 غرام

مقدار الحصة الواحدة : كوب

المقادير

- 2 ملعقتان صغيرتان زيت نباتي
- 100 غرام صدر دجاج
- 40 جرام من البصل
- 35 جرام من الفلفل الأخضر
- 105 جرام من معكرونة مسلوقة الساخنة
- 2 ملاعق صغيرة من عصير الليمون الطازج
- ملعقة صغيرة قشر ليمون
- بهار مشكل وكاري

طريقة التحضير

1. سلق صدر الدجاج ومن ثم تقطيعه إلى مكعبات
2. فرم البصل والفلفل الأخضر
3. يوضع الزيت في مقلاة غير لاصقة ويشوح البصل والكرفس والفلفل الأخضر
4. تضاف المعكرونة الساخنة و قطع صدر الدجاج إلى المقلاة ويضاف البهار والكاري
5. خلط عصير الليمون وقشر الليمون. إضافة المعكرونة الساخنة والتقليب وتقدم ساخنة

السلطة الصديقة لمرضى الغسيل الكلوي



العناصر الغذائية لكل كوب من السلطة

السعرات : 136 سعر حراري

البروتين : 3 غرام

النشويات : 13 غرام

الدهون : 8 غرام

مقدار الحصة الواحدة : كوب

المقادير

- حبتان من الخيار
- رأس بصل اخضر
- حبتان وسط من الفجل
- ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة ليمون
- كوب خس

طريقة التحضير

1. تقطع الخضراوات إلي قطع متوسطة
2. إضافة زيت الزيتون والليمون إلى السلطة